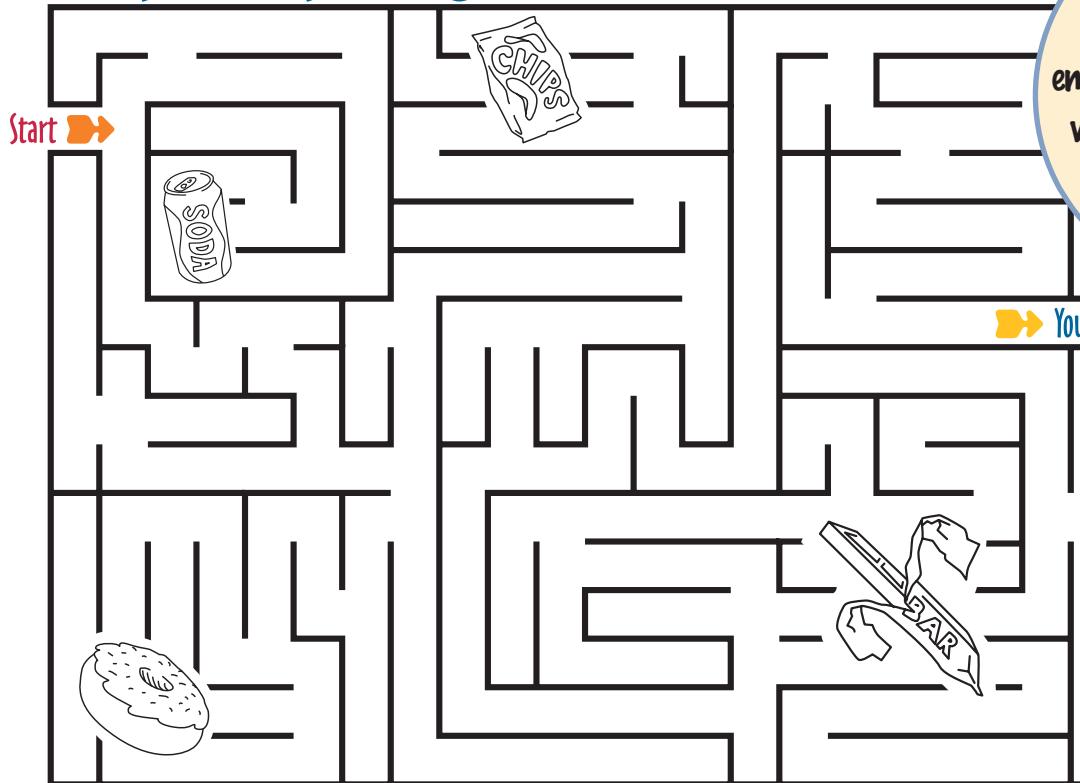


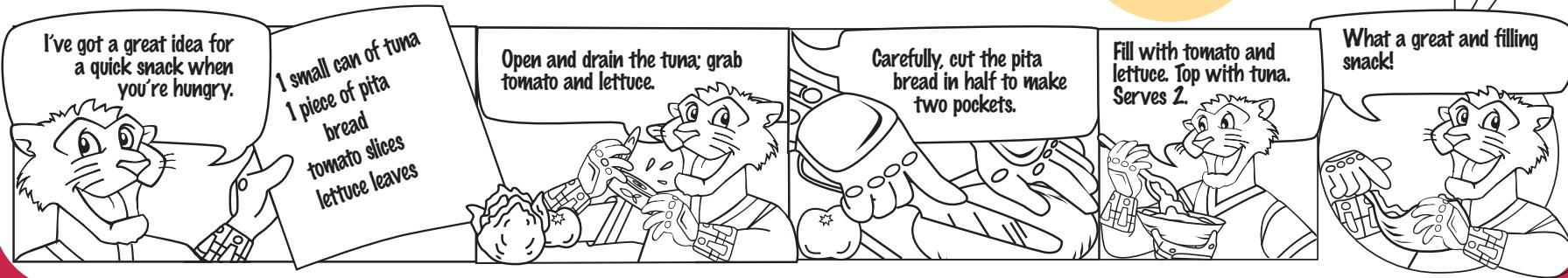
# Grab Quick & Easy Snacks

Find your way through the Snack Maze



Eat less 'dead end' snacks high in sugar, fat, and calories.

## Tuna Pita Sandwich



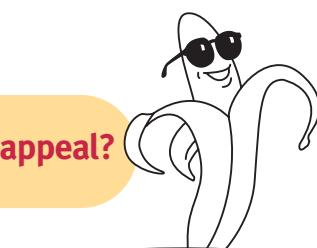
When I go on a hike, I sometimes run out of energy, so I fill my backpack with pretzels, dried fruit, and bottled water to keep me going.



**POWER PLAY**  
Munch on...  
baked tortilla chips and salsa, veggies, pretzels, or popcorn.



What has appeal?



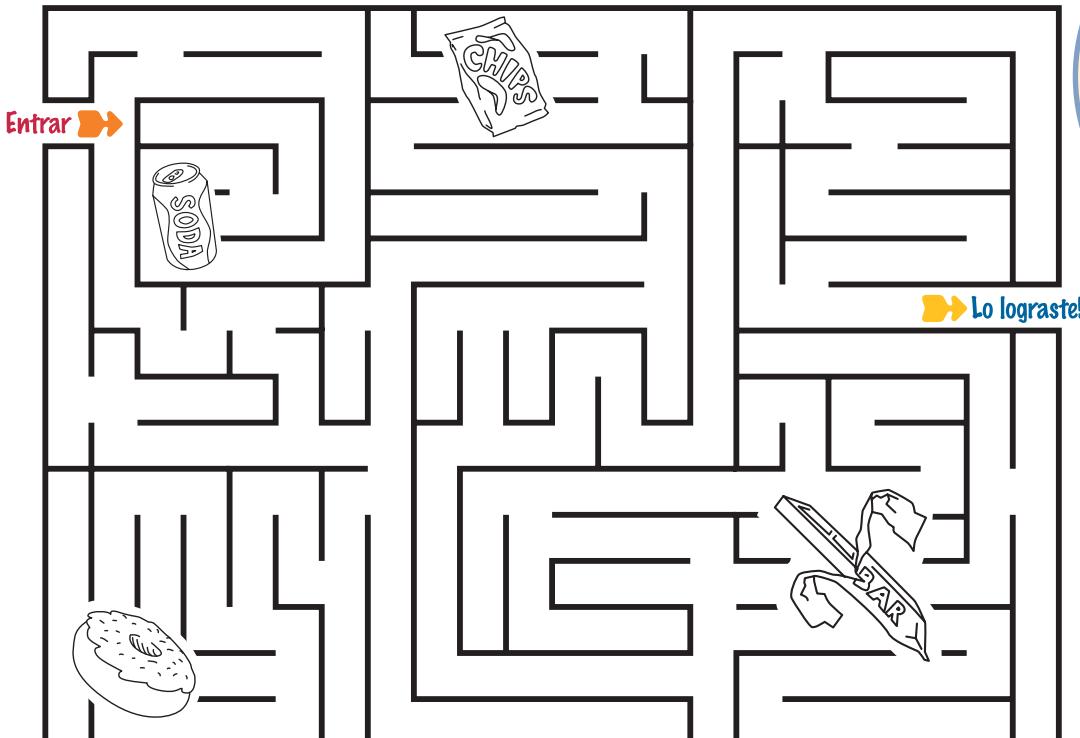
What a great and filling snack!



Funnies Answer: A banana.

# Come Un Bocadillo Rápido y Sencillo.

## Encuentra la salida del Laberinto de Bocadillos



Escoge el camino más sano: Come bocadillos con pocas grasas, azúcar y calorías.

## Sandwich de Atún y Pan Pita



Cuando me voy de caminata, a veces me encuentro sin energía. Por eso lleno mi mochila con pretzels, frutas secas, y agua potable para seguir andando.



## ¡Una Idea Poderosa!



Qué bocadillo tan bueno y sabroso!

Respuesta de Risas: En la banana



Food and Nutrition Service  
USDA es un proveedor y empleador  
que ofrece oportunidad igual para todos.



July 2007